

образовательные инициативы и развитие творческого потенциала современной науки. – 2021. – № 1. – С. 167 – 168.

4. Янович, Ю. А. Тенденции в физическом воспитании и спортивной подготовке студентов / Ю. А. Янович, А. П. Атрощенко, К. С. Вашкевич // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 21 окт. 2021 г. / Белорус. нац. техн. ун-т; редкол.: И. В. Бельский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БНТУ, 2021. – С. 187–192.

УДК 378.037.1:378.015.324

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

**Осадина Д.Д., Серёгина В.А.**

Государственный Университет Управления, г. Москва, Российская Федерация

*В статье поднимается вопрос значимости психологических аспектов физической культуры у молодого населения, обучающегося в высших учебных заведениях. Рассматривается влияние спорта на формирование некоторых личностных качеств молодежи. Проанализировано значение физических упражнений в жизни студентов. **Ключевые слова:** психология, студенты, физическая культура, молодежь, спорт, здоровье, формирование личности.*

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

**Osadina D.D., Seregina V.A.**

State University of Management, Moscow, Russian Federation

*The article raises the issue of the importance of psychological aspects of physical culture among young people studying in higher education institutions. The influence of sports on the formation of some personal qualities of young people is considered. The importance of physical exercises in the lives of students is analyzed. **Keywords:** psychology, students, physical culture, youth, sports, health, personality formation.*

**Введение.** В нашем современном мире спорт очень важен для человека, так как в жизни людей преобладает сидячий образ. Студенты проводят много часов, сидя практически неподвижно за партами и напрягая зрение работой за компьютерами: «Данные, полученные самими студентами университетов, показали, что студенты в среднем проводят сидя 7,29 часа в день» [1]. Следовательно, для профилактики здоровья физическая культура должна являться неотъемлемой частью жизни студенческой молодёжи, обеспечивая не только физическое здоровье, но и психологическое благополучие. На первый

взгляд кажется, что спорт - это только физические упражнения, но это точно не так. Любые занятия сопровождаются психологической подготовкой, мотивацией, эмоциональной выносливостью и умением делать правильные выводы от полученных результатов. Например, студент первого курса до поступления в университет не любил физкультуру в школе, часто её пропускал, так как не понимал всей её ценности, а при поступлении в высшее учебное заведение ему рассказали о пользе таких занятий не только для тела, но и для внутреннего развития, что побудило его начать активно и регулярно заниматься и посещать все занятия. Именно поэтому данная тема обязательно тоже должна затрагиваться преподавателями.

**Материалы и методы исследований.** Спорт помогает быть счастливее. Регулярные занятия физической культурой положительно сказываются на психическом состоянии студентов. Такая активность способствует повышению общего уровня удовлетворенности жизнью, что очень важно для человека, который регулярно находится в состоянии «напряжения» из-за большой дисциплинарной нагрузки: в книге «Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин» [2] поясняется, что любые занятия спортом приводят к выработке эндорфинов, что улучшает эмоциональное состояние. Именно этот гормон помогает обучающимся отдыхать от образовательной нагрузки и правильно настраиваться на дальнейшую учебную деятельность. Кроме того, когда человек счастлив, он способен на большее и лучшее.

Спорт социализирует. Командные виды спорта и групповые тренировки разрабатывают навыки взаимопонимания и солидарности среди студентов. Они способствуют улучшению социального взаимодействия и формированию дружеских отношений, что является важным для адаптации к университетской среде. В диссертации [3] этот аспект подробно рассматривали и доказали, что человек сильно трансформируется морально и этически, занимаясь спортом. С помощью командных занятий развиваются навыки коммуникаций и гармоничного сотрудничества в команде, которые в дальнейшем будут полезны и в учебной, и в рабочей сфере. Часто люди, у которых развиты все перечисленные умения, становятся руководителями, так как умеют качественно работать с командой и руководить ей.

Спорт дисциплинирует. Одним из ключевых факторов, определяющих вовлеченность студентов в физическую культуру, является мотивация. Она может быть внутренней (интерес к спорту, стремление к самосовершенствованию) и внешней (поддержка друзей, участие в соревнованиях). Эрик Ларссен [4] затрагивал эту тему, он считает, что человек может достичь всего, для этого только ему нужно уметь строго контролировать себя, свои привычки, питание и жизнь. В этой книге обсуждаются методы, с помощью которых спорт может развивать самодисциплину, целеустремленность и внутреннюю мотивацию. Люди должны уметь качественно работать и при наличии внутренней мотивации, и без неё - это главный секрет успеха в любой деятельности. Если человек дисциплинирован, то он может качественно выполнять сложные задачи, продуктивно работать

даже в дискомфортных эмоциональных и физических условиях, что безусловно повышает его конкурентоспособность, например, при трудоустройстве. А выработать такие умения можно только во время занятий спортом.

Спорт учит ничего не бояться и уметь бороться со страхами. Любая физическая нагрузка заставляет нас принимать вызов. Каждое новое соревнование, каждая тренировка — это возможность встретиться с неизвестностью. Спортсмены часто сталкиваются с неудачами, травмами или чувством страха перед соперником. Однако, именно в этот момент они учатся справляться с эмоциями и использовать их как мотивацию для дальнейших достижений. Очень ярко эта тема раскрыта в одной книге [5]. В ней описывается, как спортивный опыт помогает людям преодолевать страхи и кризисы не только в спорте, но и в повседневной жизни. Развивая в себе такую «стойкость», студент становится великим: он может без напряжения претерпевать все трудности и весь возможный дискомфорт, с которым он может столкнуться что во время обучения, что во время работы. Сотрудники, обладающие такими качествами, добиваются большего, так как всегда «идут вперёд», не боясь ошибиться.

**Результаты исследований.** Таким образом, психологические аспекты физической культуры играют действительно важную роль в жизни студенческой молодёжи, хотя некоторые об этом не задумываются. Занятия физической активностью способствуют улучшению психического здоровья, формированию социальных связей и повышению мотивации и стойкости к любым занятиям.

**Заключение.** Проведенными исследованиями установлено, что спорт — это разносторонняя деятельность, с помощью которой можно развиваться как физически, так и психологически. Занятия очень сильно развивают личность студента: он обретает привычки, которые помогут ему в дальнейшей работе, он становится более конкурентоспособным при трудоустройстве, так как морально человек готов к любым задачам, стрессовым ситуациям и сложностям, таких сотрудников очень ценят работодатели. Физическая культура — это необходимое занятие для молодёжи, так как с её помощью формируется правильное мышление и образ жизни.

### **Литература.**

1. Мета-анализ. Апрель, 2020 Переведено с английского. [Электронный ресурс]. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31975312/> (дата обращения : 25.12.2024)
2. Лоретта Грациано Бройнинг «Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин» - Текст. – 2016 – С. 320
3. Кандидатская диссертация Дудорова Владимира Валентиновича «Формирование ценностных ориентаций в сфере физической культуры (социально-педагогический аспект)» - Санкт-Петербург. - 2000 - С. 258 - URL: <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-tsennostnykh-orientatsii-v-sfere-fizicheskoi-kultury-sotsialno-pedagogicheskii-?ysclid=m57t1sfgxu979279382> (дата обращения 25.12.2024)

4. Эрик Ларссен «Без жалости к себе. Раздвинь границы своих возможностей» - 2016 – С. 210 — URL: <https://www.rulit.me/books/bez-zhalosti-k-sebe-razdvin-granicy-svoih-vozmozhnostej-read-565600-1.html?ysclid=m57tu2ar8r556458713> (дата обращения:26.12.2024).

5. Юрий Петрович Власов «Себя преодолеть» - 1964 – С. 272 - URL: <https://libcat.ru/knigi/proza/sovremennaya-proza/389760-yurij-vlasov-sebya-preodolet.html#read> (дата обращения 26.12.2024)

УДК 796.004.001

## **ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Пестунова Д.С.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

*В последние десятилетия информационные технологии (ИТ) прочно вошли в повседневную жизнь, затронув практически все сферы человеческой деятельности. Физическая культура и спорт не стали исключением. Развитие ИТ оказало глубокое влияние на методы тренировочного процесса, диагностику и лечение спортивных травм, а также на массовое участие в спортивных мероприятиях. **Ключевые слова:** информационные технологии, виртуальная реальность, виртуальные тренировки, онлайн-платформы, онлайн-формат.*

## **THE IMPACT OF INFORMATION TECHNOLOGY ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**Pestunova D.S.**

Yanka Kupala Grodno State University, Grodno, Republic of Belarus

*In recent decades information technology (IT) has become firmly established in everyday life, affecting almost all spheres of human activity. Physical education and sports are no exception. The development of IT has had a profound impact on the methods of the training process, the diagnosis and treatment of sports injuries, as well as on mass participation in sports events. **Keywords:** information technology, virtual reality, virtual training, online platforms, online format.*

**Введение.** Современные технологии активно применяются в тренировочном процессе: мобильные приложения, платформы с тренировками и виртуальная реальность (VR) позволяют заниматься спортом удаленно, делая его более доступным. Автоматизация тренировочных планов, мониторинг состояния спортсменов и спортивных мероприятий повышает их